






	1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日
朝	トースト/セルフドリンク ハムステーキ/フルーツヨーグルト	ごはん/みそ汁/鶏肉の二色巻き	ホットケーキ/セルフドリンク 目玉焼き/サラダ	クロワッサン/カレースープ/りんご	ごはん/なめこ汁/ウインナー
	アレルギー 511/17.8	アレルギー 451/18.0	アレルギー 527/17.5	アレルギー 450/18.0	アレルギー 502/16.2
給食	ごはん/スープ/麻婆豆腐/のり和え	ごはん/さわにわん 鯖の西京焼き/高野豆腐の含め煮	ごはん/スープ/煮込みハンバーグ/粉ふき芋	ごはん/みそ汁/親子煮/きゅうりの漬物	ラーメン/しゅうまい/きくらげの和え物
	アレルギー 747/34.0	アレルギー 685/34.2	アレルギー 765/33.6	アレルギー 750/35.0	アレルギー 653/33.2
夕	ごはん/すまし汁 和風トンカツ/切干大根の煮物	ピラフ/スープ 鶏肉のマスタード焼き/コールスローサラダ	ごはん/豚汁 れんこんのはさみ揚げ/かぶの梅和え	ごはん/スープ ほきのチリソース/中華和え	
	アレルギー 766/34.5	アレルギー 726/30.9	アレルギー 708/16.8	アレルギー 678/22.0	アレルギー

	8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日
朝	トースト/セルフスープ ベーコンエッグ/野菜ソテー	ごはん/みそ汁/ミートボール	バター入りロールパン ミネストローネ/ヨーグルト	あんバターサンド/セルフドリンク ゆで卵/オレンジ	ごはん/みそ汁/キャベツ入りつくね
	アレルギー 415/12.0	アレルギー 457/13.9	アレルギー 470/12.6	アレルギー 519/16.7	アレルギー 529/20.7
給食	ごはん/スープ/鯖のねぎソース/ナムル	ごはん/のっぺい汁 豚肉のみそしょうが焼き/ごま和え	ごはん/みそ汁 厚揚げとかぶのそぼろあん/からし和え	ごはん/スープ 鶏肉のピリカラチーズ焼き/キャベツの和え物	パンキッシュ風/ポトフ/ナゲット
	アレルギー 812/26.1	アレルギー 668/32.3	アレルギー 712/29.6	アレルギー 803/36.3	アレルギー 640/26.7
夕	ごはん/みぞれ汁 牛肉とじゃがいもの煮物/浅漬け	中華丼/スープ/春雨サラダ/デザート	ごはん/コーンスープ キャベツ入りメンチカツ/ピクルス	ごはん/みそ汁 秋刀魚のかば焼き/たくあん和え	
	アレルギー 675/20.2	アレルギー 879/30.2	アレルギー 764/28.7	アレルギー 658/22.0	アレルギー

	15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日
朝	天然酵母パン/セルフドリンク チキンピカタ/フルーツヨーグルト	ごはん/みそ汁/卵焼き	セルフハンバーガー/ジョア	フレンチトースト/セルフドリンク サラダ/ヨーグルト	ごはん/みそ汁/れんこんのきんぴら
	アレルギー 535/17.8	アレルギー 448/17.6	アレルギー 448/18.7	アレルギー 436/15.3	アレルギー 454/15.1
給食	ごはん/すまし汁/牛肉のうま煮/ゆかり和え	ごはん/スープ 鶏じゃがバタ炒め/ごぼうサラダ	ポークカレー/海藻サラダ	ごはん/飛鳥汁/鯖の柚庵焼き/筑前煮	あんかけスパゲッティ スープ/フレンチサラダ
	アレルギー 606/24.7	アレルギー 821/28.2	アレルギー 805/27.2	アレルギー 745/36.9	アレルギー 752/28.2
夕	ごはん/キムチ汁 鯖のチーズホイル焼き/さつまいもの甘煮	ごはん/ばち汁 厚揚げの豚巻きフライ/春菊のおかか和え	【寄宿舍祭】	ごはん/スープ/ホイコーロ/揚げ餃子	
	アレルギー 706/35.2	アレルギー 818/25.7	アレルギー	アレルギー 708/25.2	アレルギー

	22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日
朝	トースト/セルフドリンク ポテトグラタン/ブロッコリーの塩ゆで	ごはん/みそ汁/納豆	k
	アレルギー 400/12.7	アレルギー 446/18.8	アレルギー 447/16.1
給食	【冬至献立】減量ごはん/ほうとう汁 鰯の照り焼き/ゆず大根	【クリスマス献立】ツリーライス ポタージュ/鶏肉のバジル焼き カラフルサラダ/トナカイチョコプリン	
	アレルギー 722/34.3	アレルギー 951/36.1	アレルギー
夕	ごはん/かす汁 鶏ひき肉の大葉焼き/香味漬け	ごはん/にら玉スープ 豚肉の中華ソース/磯香和え	
	アレルギー 649/23.3	アレルギー 751/33.3	アレルギー

### お楽しみメニュー

17日【寄宿舍祭献立】いつもより特別なメニューです。デザートもあるので楽しみに！

22日【冬至献立】冬至とは、一年中で一番、昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、昔から冬至に「ん」のつくものを食べると縁起が良いと言われています。

今回の「ん」がつく食べ物はほうとう汁に入っている食材の「うどん」

「なんきん」「にんじん」とゆず大根の「だいこん」です。

23日【クリスマス】ごはんをツリーや星に型取り、プリンにはトナカイの顔をチョコで描きます。

